

Andreas Osterroth / Jürgen Gießing

MUSKELVERSAGEN? GROßARTIG! – FRAMING VON FACHBEGRIFFEN AUFGRUND UNTERSCHIEDLICHEN WELTWISSENS

Andreas Osterroth ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Germanistik an der Universität Koblenz-Landau.

Jürgen Gießing ist Professor für Sportwissenschaft und geschäftsführender Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau.

Man kann nicht nicht framen

Im Februar dieses Jahres wurde das sogenannte Framing-Gutachten der ARD veröffentlicht,¹ in dem deren Kommunikation auf Framing hin untersucht wurde. Die Diskussion, die seitdem geführt wird, betrifft vor allem moralische und ethische Fragen. Dieser Beitrag beleuchtet die Problematik aus einer eher alltäglichen Sicht und erörtert Framing-Effekte im Bereich der sportlichen Lexik. In der vorliegenden Studie wurden 1000 Personen zu ihren semantischen Einschätzungen zu bestimmten trainingswissenschaftlichen Begriffen befragt. Es wurde dabei klar, dass erstrebenswerte Sportziele negativ konnotiert sind.

Die Welt in Frames

Wenn wir miteinander kommunizieren, kommen wir mit sehr viel weniger Informationen aus, als man gemeinhin annehmen mag.

Wenn Sie z. B. das Wort *Training* hören, verbinden Sie damit etwas, basierend auf Ihrer Erfahrung in der Welt. Vielleicht denken Sie an Gesundheit, das Fitnessstudio, die Mittrainierenden oder die Trainingsgeräte. Vielleicht aber auch an Anstrengung und Lustlosigkeit, je nachdem wie Ihre bisherigen Erfahrungen sind.

In der kognitiven Wissenschaft werden durch Sprache aktivierte Deutungsrahmen als kognitive *Frames* bezeichnet. Wann immer wir ein Wort hören, aktiviert unser Gehirn ganz automatisch einen Frame, um dem gehörten Wort überhaupt einen Sinn verleihen zu können. (Wehling 2014, S. 160)

Unbewusst werden alle verfügbaren Informationen, die zu diesem Frame passen, vom Gehirn berechnet, was auch dazu führt, dass unpassende Informationen außen vor gelassen werden (vgl. ebd.). Diese Informationen sind natürlich kulturell unterschiedlich und helfen uns dabei, übliche Abläufe in der Gesellschaft strukturieren zu können (vgl. Wawra / Emons 2018).

Die für die Linguistik relevante Auslegung dieses Begriffs geht auf Marvin Minsky (1975) zurück. Minsky geht im Rahmen der Künstlichen Intelligenzforschung davon aus, dass der Mensch neue Situationen verarbeitet, indem er

Frames aus dem Gedächtnis abrufen, die er aufgrund von bereits erlebten und typischerweise in ähnlicher Form wiederkehrenden Situationen internalisiert hat. (Baeskow 2018)

Jeder Frame stellt sogenannte Slots bereit, die von Füllern gefüllt werden müssen. Wenn wir z. B. an eine Suppe denken, dann öffnen sich Slots wie *BESTECK*, *GESCHIRR*, *TEMPERATUR*, *BESTANDTEILE DER SUPPE*, etc. Kulturell bedingt werden diese Slots nun von erwartbaren Default-Füllern besetzt. Im deutschen Kulturraum könnte das z. B. sein: *LÖFFEL* (*BESTECK*), *SCHÜSSEL* (*GESCHIRR*), *HEISS* (*TEMPERATUR*), *GEMÜSE* (*BESTANDTEILE*). Diese Filler sind hochgradig kulturell bedingt, und solange wir keine weiteren Informationen erhalten, rechnen wir mit Default-Füllern (vgl. Baeskow 2018).

WIR HÖREN DAS WORT *MUSKELKATER* UND SIND DEMOTIVIERT

„Häufig sind auch die durch Slots bezeichneten Konzepte komplex“ (ebd.), und so würde z. B. der Filler *GEMÜSE* wiederum weitere Frames eröffnen (vgl. ebd.). So spannt sich eine ganze Frame-Hierarchie auf.

Dieses Verfahren wird besonders dann relevant, wenn wir es mit Abweichungen von üblichen Abläufen zu tun haben. Um neue „Vorgänge in der Welt“ (ebd.) zu interpretieren, benötigen wir den Abgleich mit unseren Erfahrungen. Diese können dazu führen, dass wir Frames anpassen, modifizieren, erweitern und verengen. Diese Veränderung ist besonders bei spezialisierten Personen zu beobachten, da hier die Semantik der Alltagssprache oftmals nicht deckungsgleich mit der Semantik der Fachsprache ist.

FRAMES KÖNNEN SICH ANPASSEN, ERWEITERN UND VERENGEN

Politisches Framing

In der Kommunikationsforschung werden „Frames [...] als Sinnhorizonte von Akteuren verstanden, die gewisse Informationen und Positionen hervorheben und andere ausblenden“ (Matthes 2014, S. 10). Da *Krafttraining* kein politisches Feld ist, gibt es kaum Instanzen, die ein vorsätzliches Framing betreiben, wie es z. B. in Wehling (2016) und Matthes (2014, S. 11) beschrieben

wird. Das Framing basiert statt auf aktiver Steuerung ganz semantisch auf dem Wortschatz der Akteure. Im letzten Teil dieses Beitrages soll es aber um die Möglichkeiten eines Framings im politischen Sinne gehen.

These

Die These dieser Untersuchung ist, dass erfahrene Kraftsportler positive Effekte, wie beispielsweise das Muskelversagen (siehe unten) semantisch positiver bewerten als Nicht-Kraftsportler. Diese These lässt sich mit weiteren Daten auch auf andere Disziplinen ausweiten.

Eine derartige Fehleinschätzung hat suboptimales Handeln zur Folge.

Semantik der sportbezogenen Lexeme

Die semantische Analyse von sportbezogenen Lexemen ist kaum objektiv durchführbar, gerade da in diesem Beitrag gezeigt werden soll, dass das Weltwissen die Konnotationen stark bestimmt. Im Folgenden soll es daher zunächst um eine möglichst objektive Beschreibung der Lexeme *Muskelkater* und *Muskelversagen* gehen.

Das Wort *Muskelkater* ist ein Determinativkompositum aus den Lexemen *Muskel* und *Kater*. Determinativkomposita übernehmen die semantischen Merkmale des Kombinationslexems, was dazu führt, dass das Wort *Muskelkater* insgesamt negativ konnotiert ist. Kater als „körperliches Unwohlsein als Nachwirkung eines Rausches“ <dwds.de> wird seit ca. der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts verwendet. Der Ursprung des Wortes kann die Ähnlichkeit mit dem medizinischen *Katharr* und der semantischen Nähe von Worten wie *Katzenjammer* sein. Die Kombination von *Muskel* und *Kater* ist nicht die einzige Erweiterung des auf Rausch basierenden Katers. Auch der moralische Kater, also eine Gewissensqual, ist ähnlich wie der prototypische Kater, negativ konnotiert (vgl. Matthes 2014).

Muskelversagen ist etymologisch nicht so weit zurückzuverfolgen. Es ist grundsätzlich negativ semantisiert, da Versagen negativ besetzt ist. Medizinisch nahe Le-

xeme, wie das *Herzversagen* oder das *Kreislaufversagen* färben auch auf das Lexem ab und sind pathologische Fachbegriffe, die direkt mit dem Tod oder zumindest einer Krankheit oder Schwächung zu tun haben. Weiter kann *Muskelversagen* fälschlich dazu genutzt werden, die neuromuskuläre Krankheit Muskelschwund zu beschreiben.

EINE OBJEKTIVE BEWERTUNG VON LEXEMEN IST OFT KAUM MÖGLICH

Was ist ein HIT – Was hat Muskelversagen damit zu tun?

Menschen wählen ihre Handlungen entsprechend ihres Verständnisses der Welt, daher hat die Semantik einen großen Einfluss auf unser Verhalten. Wenn Personen sich im Fitnessstudio oder von Trainerinnen und Trainern beraten lassen, dann treffen sie ihre Entscheidung schlussendlich basierend auf ihrem Verständnis der Wörter. Und dieses Verständnis kann falsch sein. Dies lässt sich anhand der Begriffe *Muskelkater* und insbesondere *Muskelversagen* deutlich zeigen.

BERATUNG KANN SCHEITERN, WENN DAS LEXEM SEMANTISCH VORBELASTET IST

Unter Muskelkater versteht man einen Schmerz, der nicht während einer Belastung, sondern als Folge davon auftritt, meist innerhalb von 12 bis 24 Stunden, und bis zu mehreren Tagen andauern kann. Ursache für diesen Schmerz sind winzige beanspruchungsbedingte Verletzungen der Muskulatur (Mikrotraumata), die zwar u. U. schmerzhaft, aber ansonsten nicht nur unbedenklich, sondern nach aktuellem Kenntnisstand wahrscheinlich sogar notwendig für den Trainingsfortschritt sind. Die volle Leistungsfähigkeit ist allerdings erst nach abgeschlossener Regeneration und vollständigem Abklingen des Muskelkaters wiederhergestellt, inklusive einer durch den Trainingseffekt hervorgerufenen Leistungssteigerung. Während eines Wettkampfes sollte der Sportler frei von Muskelkater sein und Belastungen, die Muskelkater auslösen könnten, im Vorfeld gezielt vermeiden. Ganz anders verhält es sich jedoch während der Trainingsphase. Hier kann Muskelkater eine wichtige Form der Rückmeldung sein, ob intensiv genug trainiert wurde und ob tatsächlich die

Übersicht über die persönlichen Angaben

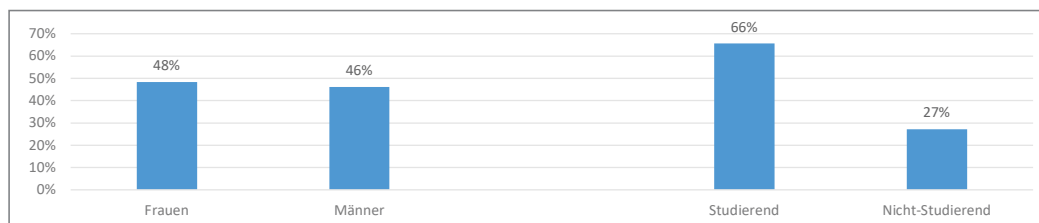


Abb. 1: Persönliche Angaben (Differenz zu 100% entsteht daraus, dass das Item von einigen gar nicht beantwortet wurde)²

angesteuerten Muskeln belastet wurden. Wenn das Ziel einer Trainingseinheit z. B. darin besteht, die Rückenmuskulatur intensiv zu trainieren, stellt der anschließend in genau diesen Muskeln auftretende Muskelkater eine wichtige Rückmeldung für den Sportler dar. Es verwundert daher nicht, dass das Auftreten von Muskelkater in Sportlerkreisen häufig als Indikator für den Erfolg einer Trainingseinheit gewertet wird.

Der Ausdruck *Muskelversagen* (engl. *muscle failure*) ist ein Fachbegriff aus der Trainingslehre und bezeichnet den Moment, an dem die Ausführung einer Übung beim Krafttraining zum Erliegen kommt. Grund hierfür ist die während der Übungsausführung progressiv fortschreitende lokale Muskelerschöpfung. Wenn ein Sportler beispielsweise maximal fünf vollständige Klimmzüge schafft, kommt es beim Versuch, eine sechste Wiederholung auszuführen, unweigerlich zum Muskelversagen. Mit anderen Worten: Die Person schafft es nicht mehr, sich vollständig hochzuziehen, sondern nur bis zu einem gewissen Punkt der Bewegung. Dieser Punkt ist definiert als der Punkt des momentanen Muskelversagens. In einigen Sportarten und Trainingsformen wird eine Muskelerschöpfung bewusst vermieden (z. B. beim Klettern), ganz anders verhält es sich beim sog. Hochintensitätstraining (HIT). Hier ist das Muskelversagen ein wichtiges Erfolgskriterium.

MUSKELVERSAGEN KANN DAS ZIEL VON BESTIMMTEN TRAININGSARTEN SEIN

Das Hochintensitätstraining (HIT)

Muskeln wachsen und werden kräftiger, indem sie durch gezielte Trainingsreize in einen Erschöpfungszustand gebracht werden und sich während der anschließenden Regenerationsphase auf ein höheres Leistungsniveau anpassen. Dies geschieht im Wesentlichen durch die Hypertrophie von Muskelzellen. Die hierzu notwendige Muskelerschöpfung kann trainingsmethodisch auf zwei unterschiedliche Arten erreicht werden. Die bekannteste Variante ist das sog. Volumentraining. Dabei werden von jeder Übung mehrere weniger intensive Durchgänge („Sätze“) ausgeführt. Die Pausen zwischen den Sätzen werden bewusst so kurz gehalten,

dass die Erschöpfung in den trainierten Muskeln mit jedem Satz zunimmt. Beim Hochintensitätstraining hingegen wird nach dem Aufwärmen nur ein Satz pro Übung durchgeführt. Dafür wird ein Satz aber erst dann beendet, wenn trotz größter Anstrengung keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Das Erreichen des Muskelversagens ist daher eine zentrale Komponente des HIT, die gewährleistet, dass die Übung intensiv genug ausgeführt wurde, um das angestrebte Trainingsziel zu erreichen (vgl. Gießing 2006).

Diese Zusammenhänge zeigen, dass sowohl der Muskelkater als auch das Muskelversagen im entsprechenden sportlichen Kontext als erstrebenswerte Phänomene betrachtet werden, die Personen mit einem erfolgreichen Training verbinden.

Fragebogen

Der Fragebogen besteht aus zwei größeren Abschnitten. Zum einen werden persönliche Daten und Daten zum Sporttreiben der Probanden erhoben. Sowohl zeitlich als auch inhaltlich wird erfragt, wie oft die Probanden welcher Sportart nachgehen. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Muskeltraining.

1000 PERSONEN WURDEN ÜBER EINEN ZEITRAUM VON 3 JAHREN BEFRAGT

Der zweite Teil des Fragebogens ist eine semantische Erhebung, die aus zwei Items besteht. Im Rahmen dieser Untersuchung sind vor allem die Wörter *Muskelversagen* und *Muskelkater* relevant. Es gab natürlich noch weitere Lexeme als Distraktoren. Im ersten Item geht es um das Bewerten von verschiedenen Lexemen auf einer Likert-Skala von 1 (= sehr negativ) bis 5 (= sehr positiv). Das zweite Item erfragt eine Wortassoziation, die den Probanden zu dem Lexem einfällt.

Beschreibung der untersuchten Probanden

Für die Erhebung dieser Daten wurden über einen Zeitraum von 6 Semestern insgesamt 1000 Personen befragt. 693 waren Studierende der Universität Koblenz-Landau, 287 waren freiwillige Teilnehmerinnen und Teilnehmer außerhalb der Universität. Fast alle studen-

Grundsätzlich treiben 73% der befragten Personen regelmäßig Sport. Im Schnitt ca. 2,6 Mal die Woche für durchschnittlich 70 Minuten. Die einzelnen Sportarten sind im Folgenden aufgeschlüsselt:



die drei Lexeme unterschiedlich bewerten und andere Konnotationen abrufen, was sich in diesem Kapitel zeigen wird.

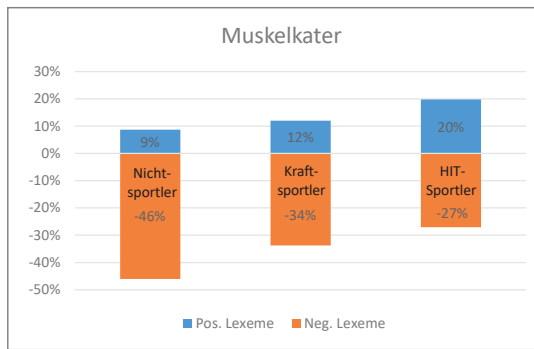
Muskelkater

- Die Wortwolke zeigt deutlich, dass negative Lexeme in der Gesamtpopulation einen großen Raum einnehmen. *Schmerz*, *aua*, *Anstrengung* und *unangenehm* fallen hier besonders auf. Aber auch *Training*, *Erfolg*, *gut* und *geil* haben ihren Platz. Daneben gibt es sehr viele weitere Nennungen, die sowohl positiv als auch neutral sind (siehe Abb. 3). Die Lexeme wurden nach konventionellem Sprachgebrauch semantisch in positiv, negativ und neutral konnotiert eingeteilt.

Die hohe Anzahl an Probanden, die Krafttraining betreiben, lässt sich mit der Methode der Erhebung erklären. Es wurden sehr viele Studierende des Fachs Sport befragt, die gerade die Vorlesung zur Trainingswissenschaft besuchten, in der ein selbstgesteuertes Krafttraining angeregt wurde. Außerdem ist es mittlerweile sehr weit verbreitet, in fast jeder Sportart zumindest einen kleinen Teil des Trainings mit Krafttraining zu füllen.

Wie oben beschrieben, soll es vor allem um die Lexeme *Muskelversagen* und *Muskelkater* gehen. Für die Analyse der Wörter werden drei Gruppen gebildet: zum einen die Nichtsportler, also Personen, die angeben, keinen Sport zu treiben (n=276). Die zweite Gruppe sind die Kraftsportler, die Krafttraining ohne HIT-Anteil betreiben und in vielen Fällen auch nicht wissen, was die HIT-Methode genau ist (n=563). Die dritte Gruppe ist die der HIT-Sportler, also Personen, die nach der HIT-Methode trainieren und wahrscheinlich auch theoretisch die Grundlagen der Methode kennen (n=233). Die These lautet weiterhin, dass diese drei Gruppen





Das Lexem *Muskelkater* spaltet die Probanden in zwei Positionen auf, da man es anscheinend entweder sehr negativ oder sehr positiv wahrnimmt, je nach weltlicher Vorerfahrung. In der quantitativen Analyse sieht man deutlich, dass die meisten Probanden negative Lexeme mit dem Wort *Muskelkater* verbinden (siehe Abb. 4).

DAS LEXEM *MUSKELKATER* SPALTET DIE PROBANDEN

Die orangenen Balken stellen den Anteil der negativen Lexeme dar, die blauen Balken den Anteil der positiven (die Diskrepanz zu 100 % sind neutrale Nennungen). Es ist deutlich zu sehen, dass Muskelkater bei Nichtsportlern vor allem negative Ausdrücke evoziert, nur 9 % der Befragten hatten eine positive Assoziation. Bei Kraftsportlern ist das Verhältnis abgeschwächt, aber das Negative überwiegt immer noch deutlich. Erst bei den HIT-Sportlern ist das Verhältnis von positiven und negativen Lexemen fast gleichauf. Die weiteren quantitativen Daten bestätigen diesen Eindruck (siehe Abb. 6).

Die Verteilungen der Likert-Skalen bestätigen den Eindruck der semantischen Analyse. Vor allem im Bereich (sehr) positiv heben sich die HIT-Sportler ab. Rein statistisch ist der Unterschied zwischen HIT-Sportlern und den beiden anderen Gruppen hochsignifikant ($p < 0.0005$), während Kraftsportler und Nichtsportler keinen signifikanten Unterschied aufweisen.⁴

Muskelversagen

Wie oben bereits gezeigt wurde, ist das Lexem grundsätzlich negativ konnotiert, da das Lexem *Versagen* darin enthalten ist. Dies schlägt sich auch in der Wortwolke nieder, in der vor allem *Schmerz*, *schlecht* und *aua* herausstechen. Auch *Pause*, *schwach* und *Anstrengung* sind oft vertreten. Positive Lexeme muss man suchen, sie wurden, zumindest im Vergleich zu allen anderen Lexemen, nicht sehr oft genannt (siehe Abb. 5). Eine quantitative Betrachtung der Daten lässt weitere Schlüsse zu (siehe Abb. 7).

Noch deutlicher als beim *Muskelkater* ist die Verteilung beim *Muskelversagen*. Während Nichtsportler fast überhaupt keine positiven Assoziationen haben, haben Kraftsportler sehr wenige. Einzig HIT-Sportler haben diese, wenn auch nicht viele, und in allen drei Gruppen überwiegen negative Assoziationen.

EIN VERÄNDERTES WELTWISSEN FÜHRT ZU EINER ANDEREN SEMANTISCHEN BEWERTUNG

Es ist deutlich, dass die Wahrnehmung des Lexems negativ ist, aber es ist auch zu sehen, dass sich mit verändertem Weltwissen die Wahrnehmung ändert. So finden doppelt so viele Personen positive Assoziationen (siehe Abb. 6), wenn sie Krafttraining betreiben und sogar dreimal so viele, wenn sie bereits in Kontakt mit HIT gekommen sind. Es ist also so, dass ein Frame des Begriffes im Rahmen des hochintensiven Krafttrainings dazu führt, dass man den Begriff positiver wahrnimmt (siehe Abb. 8).



Abb. 5: Wortwolke zu *Muskelversagen*

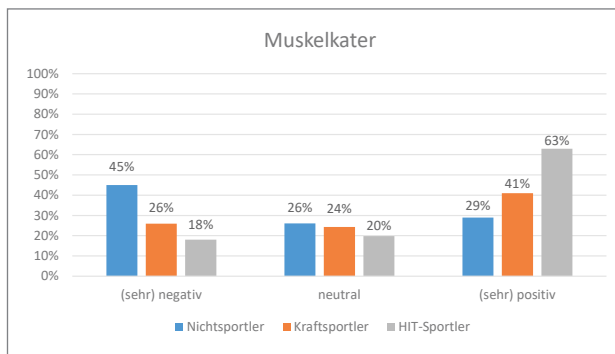


Abb. 6: Likert-Skala zu *Muskelkater*

Während die semantischen Daten weniger klar waren, was die Unterscheidung der Gruppen angeht, wird hier sehr deutlich, dass die HIT-Sportler das Muskelversagen positiv bewerten, schließlich ist es das Trainingsziel. Der Unterschied ist erneut hochsignifikant ($p < 0,0005$) und sechs Mal mehr HIT-Sportler als andere Probanden bewerteten das Lexem (sehr) positiv.

Schlussfolgerung

Die Bewertung der einzelnen Items bestätigt die Annahme der Framing-Theorie, dass bestimmte Lexeme aufgrund des Weltwissens anders wahrgenommen werden. Im Falle von HIT basiert die Methode auf einem stark negativ konnotierten Lexem, was der Methode im Weg stehen könnte. In der Alltagssprache evoziert *Muskelversagen* fast ausschließlich Negatives, was es stark erschwert, Menschen diese Methode nahe zu bringen.

SEMANTISCH STARK AUFGELADENE LEXEME KÖNNEN NEUEN KONZEPTEN IM WEG STEHEN

Anwendbarkeit auf andere Bereiche

An dem Beispiel des HIT-Trainings soll klargemacht werden, dass Menschen bestimmte Methoden und Konzepte ablehnen, weil ihnen das passende Fachwissen fehlt. Während andere Untersuchungen im medizinischen Bereich bereits gezeigt haben, dass eine Betonung der Sterbequote einer Behandlungsmethode eher zur Ablehnung führt als eine Betonung der Überlebenschance (vgl. Wehling 2016, S. 46), ist das Verhalten auch in weniger drastischen Lebensbereichen erwartbar.

FRAMING IST IMMER AUCH MANIPULATION

„Frames sind [...] Blickwinkel auf [...] Themen, die gewisse Informationen in den Vordergrund rücken und andere außen vor lassen“ (Matthes 2014, S. 12). Es gibt in allen Lebensbereichen Themen, die mit Alltagswissen falsch verstanden werden. Es ist hier von Vorteil, die korrekte oder zumindest die von der Wissenschaft empfohlene Vorgehensweise richtig zu framen.

Die Macht der Sprache

Framing ist immer auch Manipulation, sowohl in die positive als auch in die negative Richtung. Die Sprache leitet unser Denken und Handeln sehr viel mehr, als wir uns eigentlich eingestehen wollen. Die in Verbindung mit trainingswissenschaftlichen Methoden durchgeführte Studie zeigt, dass Probanden eigentlich positive Effekte negativ bewerten, weil sie sprachlich vorbelastet sind oder weil sie sogar absichtlich falsch geframet wurden. So wäre es z. B. möglich, vor der Nennung der Methode einen Krankheitsframe zu eröffnen und innerhalb dieses Frames das Muskelversagen zu nennen.

Dies sollte in allen Lebensbereichen bedacht werden, da Framing durchaus auch für Manipulationen, sei es in der Werbung oder der Politik, missbraucht werden kann. Framing ist ein mächtiger Effekt, der im Sinne

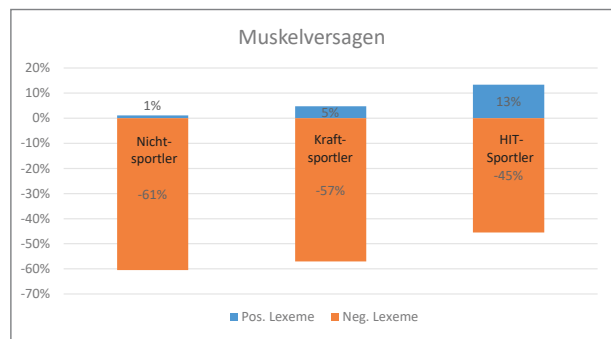


Abb. 7: Relative Häufigkeit von positiven und negativen Lexemen bei *Muskelversagen*

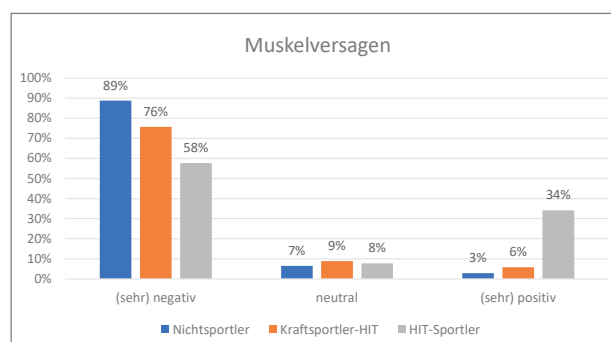


Abb. 8: Likert-Skala zu *Muskelversagen*

einer aufgeklärten Demokratie nicht übersehen werden sollte. Framing passiert auch in ganz alltäglichen Gesprächen, da wir uns immer mithilfe von Frames verständigen. Wie bei vielen sprachlichen Phänomenen, die unser Verständnis beeinflussen, ist daher die Grenze zur Manipulation fließend.

„[M]ehrere Frames [befinden] sich in einem strategischen Wettkampf“ (Matthes 2014, S. 14). Im Falle des *Muskelversagens* steht der negative Frame in Konkurrenz mit einem positiven Frame des Muskelaufbaus, da das Versagen der Muskeln das erklärte Trainingsziel bestimmter Methoden ist.

Die Sprachwissenschaft, insbesondere die Semantik und die Pragmatik, stehen in der Pflicht, Fehleinschätzungen oder gar Manipulationen mit ihren Methoden und Instrumenten entgegenzuwirken. Diese Aufladung kommt aus dem Sportunterricht, dem Vereinsleben und der sportlichen Sozialisation, die mehrere Jahre dauert. Wie in diesem Beitrag gezeigt, haben die zugehörigen Ausdrücke eines Trainings Einfluss auf das sportliche Handeln und können dazu führen, dass Trainierende sich suboptimal oder gar falsch entscheiden, wie sie ihr Training gestalten. ■

Anmerkungen

- ¹ <https://cdn.netzpolitik.org/wp-upload/2019/02/framing_gutachten_ard.pdf>
- ² Eine Diskrepanz zu 100 % bedeutet, dass nicht alle Personen eine Angabe gemacht haben. Um die relativen Werte zu ermitteln, wurde dennoch von der Gesamtpopulation ausgegangen. Rundungen können zu Abweichungen von 100% führen. Dies gilt für alle Daten-Abbildungen.
- ³ Die Wortwolken (Abb. 3 und 5) wurden selbst erstellt. Die Daten basieren auf den Lexemen, die von den Probanden genannt wurden. Je häufiger ein Lexem genannt wurde, desto größer erscheint es in der Wortwolke.
- ⁴ Zur Ermittlung wurde ein Wilcoxon-Mann-Whitney-Test herangezogen.

Literatur

- Baeskow, Heike (2018): Frame. In: Schierholz, Stefan / Uzonyi, Pál (Hg.): Wörterbücher zur Sprach- und Kommunikationswissenschaft (WSK) Online. Wortbildung. Berlin: de Gruyter.
- Gießing, Jürgen (2006): HIT-Hochintensitätstraining. Arnsberg: Novagenics.
- Matthes, Jörg (2014): Framing. (= Konzepte. Ansätze der Medien- und Kommunikationswissenschaft 10). Baden-Baden: Nomos.
- Wawra, Daniela / Emons, Rudolf (2018): Frame. In: Schierholz, Stefan / Uzonyi, Pál (Hg.): Wörterbücher zur Sprach- und Kommunikationswissenschaft (WSK) Online. Grammatik: Syntax. Berlin: de Gruyter.
- Wehling, Elisabeth (2014): Sprache, Werte, Frames: Wie findet man den richtigen Rahmen für politische Botschaften? In: Denkwerk Demokratie (Hg.): Sprache. Macht. Denken. Politische Diskurse verstehen und führen. Frankfurt: Campus, S. 159-167.
- Wehling, Elisabeth (2016): Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet – und daraus Politik macht. Köln: Halem.

Bildnachweis

S. 32: shutterstock_685219621 ■



Klimmzüge bis zum Muskelversagen – ein positiver Frame?